

高齢者にやさしい支援サービスの情報誌

くらしの サポートガイド

たまの



このガイドは、買い物やゴミ出しといった生活支援サービスや介護予防の場、移動手段の確保など安心した生活を送るために欠かせない情報を紹介するものです。

介護保険などの公的なサービス以外でも利用できるサービスがたくさんあります。ちょっと手助けしてほしい、そんなときに役立つ情報を掲載しています。

玉野市

ちょっとした困りごとを解決! こんな支えあいがあります

ゴミ出しや買い物など、日常生活のちょっとした困りごとを解決するために、住民同士や関係者で支えあう仕組みがあります。地域で安心して生活を送れるよう、「お互いさま」の気持ちで、「できる人が、できる時に、できることを」を合言葉に「支えあい」が行われています。介護保険の申請がなくても利用できます。(一部必要)



※それぞれサービス内容や料金・利用方法等が異なります。詳細は直接お問い合わせください。 ※価格は変動することがあります。

家事などを手伝ってくれるところ

名 称	連絡先 (TEL 0863-)	対象地域	内 容
玉原地区 ボランティアセンター つどい	080-8243-6428 開所日：金曜 10時～15時	玉原公民館 エリア	簡単な買い物・掃除・洗濯・ゴミ出し・草取り・電球の交換など ○10分 100円
和田地区 ボランティアセンター 和(なごみ)	81-3393 開所日：火・木曜 9時～12時	和田公民館 エリア	支払方法は各ボランティアセンターへ確認してください。
日比地区 ボランティアセンター えがお	55-4166 開所日：月・水曜 9時～12時	日比公民館 エリア	★相談受付中 各ボランティアセンターにご相談を!
荘内地区 ボランティアセンター 絆(きずな)	55-1181 開所日：火・金曜 9時～12時	荘内公民館 エリア	★ボランティア募集中 一緒にボランティア活動をしませんか
シルバー人材センター	21-4510	市内全域	○屋外作業 3,300円～(草抜き草刈り・伐採枝切り・農作業・墓地清掃等) ○技能 3,300円～(植木の手入れ・大工) 1,600円～(襖障子網戸張替等) ○家事援助 2,200円～ (掃除・洗濯・買い物代行・その他)
くらしの助け合いの会 (三井造船 生活協同組合)	31-5566	市内全域	会員同士自分の家事経験を活かして、家事のお手伝いや買い物・話し相手など。 ○年会費 1,000円 ○1単位2時間 1,600円+交通費 200円



家事などを手伝ってくれるところ

名 称	連絡先 (TEL 0863-)	対象地域	内 容
株式会社アール・ケア クルーズ 家ごと丸ごと生活支援	33-0037	市内全域	遠距離介護、一人暮らし、老々介護を支える新しい保険外サービスです。 ○月額の定額サービス 掃除・家事・見守り・郵便物対応などの生活支援全般 ○オプションサービス 病院受診の付き添い・金銭管理・その他外出支援等
ダテ薬局	0120-930-554	市内全域	草抜き・病院の付き添い・買い物代行・部屋の掃除整理・木の剪定伐採・模様替え・畑仕事など。 ○1時間 3,300円(作業員一人につき)(税込)

みまもり



名 称	連絡先 (TEL 0863-)	対象地域 (対象者)	内 容
ダテ薬局24時間見守りサービス	0120-930-554	市内全域 (高齢者)	24時間365日対応見守り連絡システム。 ①電話回線必要 ・緊急連絡装置 & ペンダント型送信機 ・見守り人感センサー・オプション火災探知機 ②電話回線不要 ・ボタン通報機・人感センサー ○基本プラン 月々2,980円(税込)～ 月1回定期訪問可能 ○追加オプション:家事援助サービス
みまもり訪問サービス 市内郵便局	最寄りの郵便局	市内全域	月額2,500円 月1回30分程度郵便局員が訪問 他
玉野市 緊急通報システム	玉野市長寿介護課 32-5537	市内全域 (一人暮らしの 65歳以上の 高齢者)	緊急ボタンを押すと受信センターにつながり、連絡員や消防へ通報するシステム。 市民税の課税状況により利用者負担あり。
玉野しみまもり シール	玉野市長寿介護課 32-5537	市内在住の認知症、もしくは認知症の疑いのある方	認知症の方などが行方不明になった際に発見者がシールのQRコードを読み取ると、保護者へ通知メールが送信されます。

移動支援



名 称	連絡先 (TEL 0863-)	対象地域	内 容
ケアタクシー <small>さいくる</small> 再来	0120-06-3196	県内全域	※料金の詳細は、直接お問い合わせください。 県外対応も可。

名 称	連絡先 (TEL 0863-)	対象地域	内 容
一般社団法人 epo おかやま笑顔 プロジェクト	33-0950 ※090-3355-9595	市内全域	介護搬送から医療搬送まで1台の車両で対応可能。ストレッチャー専用(完全予約制)。 利用方法 ・転院搬送 ・県外搬送 ・看取り搬送 ※料金の詳細は直接お問い合わせください。

※それぞれサービス内容や料金・利用方法等が異なります。詳細は直接お問い合わせください。 ※価格は変動することがあります。

食料品を配達してくれるところ

名 称	連絡先 (TEL 0863-)	対象地域	内 容
マルナカ宇野店	33-6611	市内全域 (山田・東見・石島を除く)	対 象 冷凍・生鮮食品等を除く 内 容 店頭で購入後、段ボール箱に入れ住所・氏名を記入(箱は複数可) 15時30分までに購入 → 翌日配達(以降は翌々日) ※3,000円以上の購入で、配送料無料
三井造船 生活協同組合	0120-34-0074	市内全域	個別宅配 ※割引の詳細は直接お問い合わせください。 ○1回 220円 ○次の方は1回 110円 ・ 運転免許証を自主返納された方 ・ 1回の注文が8,800円(税込)以上の方 ・ 65歳以上の方 ・ 要介護認定(4・5)をうけている方 ・ 障害がある方 共同購入 2人以上のグループで配達料無料
三井造船 生活協同組合	(本部店) 31-5566 (田井店) 31-4411 (和田店) 81-7566 (日比店) 81-2311	市内全域	各店舗で買い物をした場合は、300円で配達(肉・魚など生もの以外可能) 配達日の詳細は店舗に確認
山下食品	32-3567	田井・築港 宇野・玉	○日用雑貨、一般食品配達可 配達時間 9:00~12:00(月~土) 前日までに予約 ○配達無料

移動販売



名 称	連絡先 (TEL 0863-)	対象地域	内 容
三井造船 生活協同組合	31-4411	市内全域	○肉、魚、惣菜、野菜、果物、食品、菓子、牛乳、豆腐等、値段一品プラス10円ルールで特売品を除く通常価格。冷蔵庫完備。 ○原則近所の3名以上の利用で、家の前で買い物ができる。 ※巡回場所等については、直接お問い合わせください。

名 称	連絡先 (TEL 0863-)	対象地域	内 容
ダテ薬局	0120-930-554	市内全域	○介護用品、栄養食品、健康食品のほか、食料品、日用品、化粧品等常時100種類以上の商品を載せている。販売車に載せていないものでも注文販売可能。 ○施設や公民館を回っている。
移動スーパーとくし丸 (株式会社天満屋ストア)	086-231-2611	市内全域	○刺身、寿司、惣菜、肉、野菜、果物、パン、菓子、米、日用品等400品目1,200点の商品を載せている。冷蔵庫完備。酒、たばこ類は不可。値段一品プラス20円ルール。 ○家の前で、見て選んで買い物ができる。 ※巡回場所等については、直接お問い合わせください。

※それぞれサービス内容や料金・利用方法等が異なります。詳細は直接お問い合わせください。 ※価格は変動することがあります。

お弁当を配達してくれるところ



名 称	連絡先 (TEL 0863-)	対象地域	内 容
有限会社 フェニックス	33-5800	市内全域	○1食500円配達料金込 ○原則チケット制 (10枚つづり5,000円(税込)) 受付時間 8:30~17:30 当日配達希望は午前中まで 配 達 月~土(祝日可) 糖尿食、減塩食、キザミ食等対応可能
本家かまどや	32-5388	田井 築港 宇野	お弁当については直接お問い合わせください。 配達時間 11:00~14:00(平日) お弁当1個から配達可能(配達無料)
山下食品	32-3567	田井 築港 宇野・玉	惣菜のみ日替りメニュー ○1日2~3品 合計700円程度(配達料金込) 配達時間 9:00~12:00(月~土) 前日までに予約
三井造船 生活協同組合	31-5566	市内全域	夕食 1食 630円 (お弁当コース・おかずコース) ○月~金週5日配達(祝日も可能) 受 付 9:30~15:00
株式会社 NHファシリティーズ (瀬戸内フーズ)	23-2636	市内全域 (要相談)	日替わり弁当については 直接お問い合わせください。
忘筥(ぼうせん)	21-3167	築港・宇野 玉・奥玉 ※エリアについては要相談	夕食のみ日替わり 1食 800円程度(配達料金込) 週2回以上の利用が条件(土日月休)
坂の上の 小さなおかずや どんぐり	71-3256	田井 宇野 長尾 ※エリアについては要相談	○お弁当 540円 ○レディース(ご飯少なめ) 490円 ○おかずのみ 460円 ※詳細は要相談

名 称	連絡先 (TEL 0863-)	対象地域	内 容
ライフデリ玉野店	33-1239	市内全域	○普通食(日替) 585円 ○おかずのみ 530円 昼・夕毎日配達可能 ○カロリー調整食・腎臓食・ムース食他(要相談)
ヨシケイ 岡山	086-243-8500	市内全域	冷凍弁当 3食セット 1,190円 2食セット 1,390円 ○食材冷凍セット、カット野菜調理するものもあり
宅配クック123	086-441-0799	市内全域	昼・夕食おかずのみ 540円 ご飯付き 594円～
玉野市 給食サービス事業	玉野市長寿介護課 32-5537	市内全域	対象者 65歳以上の虚弱高齢者で、一人暮らし・高齢者世帯・日中一人暮らし。 回数 1人につき週2回まで (火曜日と金曜日の夕食) 料金 1食 350円

買い物送迎サービス

名 称	連絡先 (TEL 0863-)	対象地域	内 容
三井造船 生活協同組合	31-5566	①奥玉地区 毎週火曜日 ②玉原地区 毎週金曜日	集合場所へ送迎。荷物が多い場合は、自宅前まで送迎も可能。 事前登録が必要。

眼鏡・補聴器 出張相談



名 称	連絡先 (TEL 0863-)	対象地域	内 容
メガネの雄飛 メルカ店	31-0608	市内全域	対 象 外出できない方 メガネ・補聴器出張相談・修理検査も可能 料金無料(修理は一部有料) 営業時間 10:00～19:00

訪問理・美容サービス

名 称	連絡先 (TEL 0863-)	対象地域	内 容
岡山県理容生活 衛生同業組合 玉野支部	21-3992 (バーバーハウス カワベ)	市内全域	支部で取りまとめて、行きつけの理容店で対応 または支部で対応可能。 料金についてはご相談ください。 別途交通費が必要な場合あり。
岡山県美容生活 衛生同業組合 玉野支部	31-5735 (ビューティーサロン すずらん) 81-3778 (美容室 Rica)	市内全域	行きつけの美容室へご相談ください。 (それ以外で、お困りの方はご相談ください。)

玉野市は、支えあいのまちづくりを目指しています!

「お互いさま」の気持ちで、地域に「支えあい」の輪を!

だれもが「支える側」「支えられる側」になります。
今よりもっと住みやすい玉野を一緒につくっていきましょう。



玉野市内の通いの場 (TEL 0863-)

ふれあいいきいきサロン

歩いていける地域の居場所。
近隣の方々と活動を通して、交流し、「仲間づくり」をすることができる場です。

問い合わせ先

玉野市社会福祉協議会
TEL 31-5601
地域包括支援センター
TEL 33-6600

いきいき百歳体操

手首や足首におもりをつけて、ゆっくりと手足を動かす30分~40分間の筋力運動です。

問い合わせ先

地域包括支援センター
TEL 33-6600



認知症カフェ

認知症の方とそのご家族、地域の方が気軽に立ち寄り、互いに交流でき、楽しみながら情報交換や介護相談ができます。

問い合わせ先

玉野市長寿介護課
TEL 32-5537
地域包括支援センター
TEL 33-6600



困ったときの相談窓口! (TEL 0863-)



介護保険に関する窓口



玉野市長寿介護課

TEL 32-5534

地域包括支援センター

TEL 33-6600

地域福祉に関する窓口

玉野市社会福祉協議会

TEL 31-5601



くらしのサポートガイドの掲載事業所を募集しています



問合せ先

玉野市長寿介護課

TEL 32-5537

玉野市社会福祉協議会

TEL 31-5601

くらしのサポートガイドは、玉野市のホームページでもご覧いただけます!

玉野市 くらしのサポートガイド



※令和5年11月1日時点の情報です。